



PETIT BAMBOU,

L'APPLI DE MÉDITATION COFONDÉE PAR UN POLYTECHNICIEN

—

PROPOS RECUEILLIS PAR **DUK DUNG TRAN** (X15), DATA SCIENTIST,
MICHEL DEUDON (X14), ENTREPRENEUR, ET **AURÉLIEN GOUHIER** (X12), DOCTORANT À L'ENS

Benjamin Blasco est un polytechnicien de la promotion 1996, père de deux enfants et cofondateur de Petit Bambou, une application de méditation utilisée par plus de 9 millions de personnes dans le monde. Avec la santé mentale au premier plan en France en raison des dernières crises, nous avons souhaité rencontrer Benjamin pour parler de son parcours, de la méditation de pleine conscience, de sobriété, d'écologie ; et retracer dans un portrait un peu de la personnalité de cet entrepreneur, délicat méditant de l'âme.

Comment es-tu venu à te lancer dans Petit Bambou ? Pourquoi ?

J'étais responsable de la stratégie Europe chez PayPal. Dans ce poste exigeant et impliquant beaucoup de déplacements, je me considérais comme champion du monde du multitâche, mais le soir j'étais le plus souvent épuisé. J'ai constaté que je n'étais pas très présent dans ma vie, un peu comme spectateur de la vie qui se déroulait sans moi, sans cesse aspiré par des ruminations ou des projections. Donc pas vraiment avec mes enfants le week-end, ni pleinement présent à mon travail. C'est plus tard en méditant que j'ai constaté qu'il y avait comme une télé branchée en permanence dans ma tête, très fort,

qui commentait, discutait de tout : la fameuse petite voix intérieure.

Il n'y a pas eu d'événement déclencheur, mais plutôt une envie d'entreprendre accompagnée de questions sur le sens de mon engagement professionnel. Par exemple, un soir j'étais seul chez moi et je me suis retrouvé à manger une pizza en regardant la télé, tout en étant sur mon ordinateur, mon smartphone, WhatsApp et ma tablette. Je me suis dit que ce n'était pas la façon dont j'avais envie de prendre du temps pour moi, coïncé entre quatre écrans.

Un ami me propose de tenter la méditation de pleine conscience. Je suis de nature plutôt sceptique, athée et peu porté sur le spirituel, mais j'ai décidé de tenter malgré tout. Je prends alors avec surprise la pleine mesure du brouhaha dans ma tête. Par exemple, lors des premières séances, j'essayais de compter mes respirations jusqu'à dix, mais au bout de quatre mon attention était déjà partie. La santé mentale est un sujet majeur : certains ont déjà pris conscience de l'importance de cultiver son équilibre et de prendre soin de soi, mais en faire une habitude est difficile. C'est en collaborant avec Ludovic, un ami depuis vingt ans, qui avait créé une communauté Petit Bambou sur un groupe Facebook et qui a géré entre autres la partie technologique de notre plateforme, que Petit Bambou a pris son envol. De 2014 à aujourd'hui, ce sont 6 langues, 9 millions de personnes et 20 personnes investies à temps plein.

À quelles résistances as-tu été confronté ?

J'avais une vraie liberté d'entreprendre (pas d'emprunt, une femme qui travaille). Notre démarche a rapidement été validée par le témoignage de proches qui semblaient ressentir le même besoin, sans pour autant avoir essayé la méditation. Les gens avaient deux réactions quand nous présentions ce projet : surpris parfois, interpellés souvent, « Justement c'est une question que je me pose », « justement ma femme se met au yoga »...

En quoi consiste la méditation de pleine conscience ?

Méditer, c'est porter son attention de manière délibérée sur un élément toujours présent (la plupart du temps physiologique), qui peut être par exemple le souffle ou le contact entre le sol et la chaise, et qui nous ancre dans l'instant présent. On est alors en position d'observation de son fonctionnement mental : les pensées, les émotions apparaissent et disparaissent, nous entraînant parfois ; nous sommes alors invités à revenir à notre souffle lorsque l'on s'égaré. Méditer c'est sans arrêt partir et revenir. C'est une forme de souplesse, de stretching psychologique. C'est aussi un outil pour apprendre à mieux se connaître, à observer sans s'identifier à ses pensées ou émotions.

“La méditation est une forme d'écologie de l'esprit.”

On peut pratiquer la méditation de manière formelle (assis sur une chaise ou un coussin) ou informelle (dans nos gestes du quotidien, par exemple le contact de la main avec la poignée de porte pour revenir à l'instant présent avant une réunion, ou bien manger en pleine conscience). Méditer est une invitation à se reconnecter avec son humanité profonde, à ÊTRE plutôt que FAIRE. J'ai pris l'habitude de me présenter comme un être humain avant tout et non plus par mon métier. Qui suis-je ? Un homme, père de deux enfants, bien plus qu'un polytechnicien ou un entrepreneur ; c'est ce qu'il me reste à la fin des fins. Méditer est à la fois simple et compliqué : pour commencer, il faut bien identifier son intention profonde et véritable. On pourra alors revenir régulièrement à cette intention pour voir son évolution et surtout y puiser une motivation qui deviendra une évidence. Souvent on est tenté de définir un objectif, un résultat très précis, et d'envisager cette pratique comme une performance avec un but. Abandonner cette tendance est la première étape ; il n'y a pas de méditation ratée ou réussie.

J'apprécie que la méditation ouvre aussi la porte à cultiver sa capacité à être éveillé et attentif à sa place d'humain sur cette Terre. Écologie et pleine conscience vont de pair. Je pense que la méditation est une forme d'écologie de l'esprit. Avec l'accélération du rythme de vie, la publicité, les écrans et les notifications, notre attention est sans cesse sollicitée et « polluée ». Méditer contribue à faire baisser la place de ces messages dans son esprit.

Quelle analyse fais-tu de l'éco-anxiété ?

Prendre conscience de ce qu'on consomme ou des personnes, de l'énergie qui ont été mobilisées pour nous permettre de consommer rend inconfortable. Une mangue transportée de l'autre bout du monde par avion, un emballage plastique vite déchiré, des litres d'eau utilisés tout au long de la chaîne, tout ça juste pour moi ? Mon ego le réclame-t-il vraiment ? Une autre expérience est de faire le tri en famille : on prend alors conscience de la quantité hallucinante de déchets que nous générons. Si ces emballages existent pour moi uniquement, est-ce que cela en vaut la peine ?

Certains pourraient voir la méditation comme un moyen de fuir l'inconfortable. Notre humanité requiert justement d'accueillir tous ces inconforts et de prendre les justes décisions : partir en vacances en avion, prendre la voiture, acheter certains biens de consommation... C'est à chacun de trouver le juste équilibre pour soi-même entre profiter de certains plaisirs et avoir un comportement responsable et conscient. Ils sont souvent plus compatibles qu'on ne le pense. L'ultra-éco-anxiété est parfois plus destructrice pour soi que génératrice d'énergie positive et d'un futur souhaitable. →

→ Nier ses inconforts, c'est aussi être moins humain. J'ai l'impression que les précédentes générations ont souvent essayé de détourner le regard, ou de dissimuler l'irregardable pourtant inhérent à nos modes de vie. Les abattoirs, la pollution des sols, les menaces sur le vivant, certains Ehpad, la mort, la maladie, les exclusions, les inégalités... aujourd'hui on jette une lumière crue sur ces sujets et on est invité à ouvrir les yeux. Ces questionnements peuvent générer du dégoût, de l'éco-anxiété, une forme de désespoir. La méditation de pleine conscience peut justement nous aider à accepter (sans se résigner) l'inconfort de ces situations pour gagner plus de sérénité et de lucidité.

Cette transformation requiert beaucoup de tolérance : chacun est à un niveau de conscience différent et chacun doit donc faire son chemin personnel. Nous sommes tous sur un même chemin de prise de conscience, il faut tolérer que chacun soit à un endroit différent sur ce chemin. Pour certains, un jour moins de viande ou un vol en moins par an est un effort qui reste important, alors que pour d'autres non. Le jugement de valeur n'est pas constructif ; seul le mouvement est porteur d'espoir.

Notre impact individuel est à relier à la question de la « puissance personnelle ». Son travail, ses compétences, sa capacité d'influence... sont des constitutifs importants de cette puissance. Les ingénieurs ont une puissance intellectuelle et peuvent avoir un impact important sur l'avenir de l'humanité. Par exemple je médite et je mets chaque jour ma puissance au service de la mission, de l'intention de Petit Bambou. Je pourrais être prof de méditation ou de yoga, sans être à ma juste puissance par comparaison aux 9 millions d'utilisateurs que Petit Bambou sert. Ce n'est pas un jugement de valeur sur la puissance de chacun. Puissance n'est pas arrogance. Chacun, à sa portée, peut aider l'humanité à relever les défis face à nous, sans se replier dans une éco-anxiété paralysante.

Face aux addictions, excès, obsessions...

les pratiques méditatives peuvent-elles modifier l'activité du cerveau sur le long terme ?

Il y a beaucoup d'études sur les neurosciences et la méditation, c'est très enthousiasmant, mais les bénéfices constatés ne doivent pas devenir le cœur de sa motivation. Les bénéfices sont bien plus pragmatiques : du point de vue du méditant, c'est un exercice d'assouplissement. Prendre conscience de ses impulsions, de ses pensées pour faire des choix plus justes, en accord avec qui l'on est. La méditation permet de prendre conscience des émotions tôt, de les anticiper en quelque sorte. Par exemple, quand la colère arrive,

un point particulier du corps fait ressentir une sensation avant que l'émotion court-circuite tout. Réaliser que la colère monte, puis qu'on est en colère. On a alors une petite fenêtre pour réagir avant d'être submergé par ses émotions. On reprend pied et on décide en conscience.

Certaines expériences démontrent l'intérêt de cultiver son mental pour faire des choix plus justes et vertueux au long terme. Le test du *marshmallow* par exemple est amusant, même si discriminant suivant le milieu social ou scolaire. Il teste la capacité à vivre avec frustration pour un gain à plus long terme. Méditer peut aider à mieux gérer sa frustration et à davantage se projeter.

Parmi trois pistes mentionnées par Sébastien Bohler (X92) pour réduire notre cerveau, il y a l'altruisme et le partage. Quels liens avec la méditation de pleine conscience ?

Y a-t-il des bénéfices de la pratique en groupe ?

Merci de parler d'altruisme tant il y a des préjugés sur ces sujets. Certains voient parfois la pratique de la méditation comme autocentrée, narcissique ou individualiste. En réalité, la méditation est orientée fondamentalement vers les autres, car elle nous connecte mieux au monde. La connaissance de soi permet d'avoir des relations plus équilibrées avec les autres. Il y a beaucoup de méditations guidées, orientées vers les autres : méditation d'amour, de compassion ou de gratitude. On peut ainsi entraîner « en chambre » ses réseaux neuronaux (comme un muscle) à envoyer de l'amour à des proches, voisins, aussi à des personnes qu'on aime moins... et aussi à soi, qu'on oublie parfois. À exprimer de la gratitude pour les personnes qui ont préparé le repas, les agriculteurs, les transporteurs, le soleil... Pour soi comme pour les autres. Méditer permet d'apprendre à mieux s'aimer soi-même pour mieux aimer les autres ensuite (comme le masque à oxygène dans l'avion qu'on est invité à mettre avant de le mettre à ses enfants).

Il existe des retraites de méditation en groupe pour cultiver ensemble ou des pratiques collectives au travail. On se reconnecte à la méditation pour soi et pour les autres. L'impression de méditer en groupe est possible sur Petit Bambou, on peut voir le nombre d'utilisateurs connectés par exemple, on propose une séance du jour à laquelle chacun a accès.

Quel conseil donnerais-tu en entrée ou sortie d'École ?

Profiter de chaque instant en étant particulièrement ouvert pour développer des compétences de présence à soi et de pleine conscience. ✕